

Kunst – og uttrykksterapi

Et diagnoseuavhengig lærings- og mestringskurs som bygger på kunst- og uttrykksterapi og oppmerksomhetstrening.



Om kurset

Det å ha psykiske helseutfordringer over tid tar mye energi og krefter. Å komme seg kan være en lang og krevende prosess. Vi ønsker å bidra til at du får mulighet til å utforske egne ressurser og mestringsevner. I kurset benytter vi temabasert undervisning, dialog og kreative uttrykksformer. Kurset går over 7 påfølgende torsdager og hvert møte varer 3 timer. Som kursdeltaker må du prioritere oppmøte i hele kursperioden og være villig til å arbeide med egen målsetting.

- **Oppstart:** Tors. 28. august og tors. 30. oktober 2025
- **Tidspunkt:** Kl. 12.00 – 15.00

Påmelding

Dette er et tilbud fra spesialisthelsetjenesten og du trenger en henvisning fra behandler for å delta. Alle påmeldte vil bli invitert til en samtale med en av kurslederne før oppstart.

Egenandel

Du betaler egenandel etter gjeldene takster for hver kursdag opp til grensen for frikort. Deretter er kurset gratis.

Henvisning

Fra behandler ved Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen.

Parkering På oppmerkede p-plasser. P-avgift fram til kl. 17.00

Kontaktperson:

May Britt Gjellestad
Kunst- og uttrykksterapeut
Allmennpsykiatrisk døgnenhet
Mobil: 489 90 458